Rödelius

Luise Sack
9. 4. 89.

Lehrpläne

für den

Turnunterricht an siebenstufigen Volksschulen

für

Knaben und für Mädchen.

Zwei Übungsverzeichnisse mit Angaben über Befehle und Befehlsweise.

I Teil. Für Knabenschulen.

Von

H. Rödelius,

Seminarlehrer in Hamburg.

Hamburg.
Herold'sche Buchhandlung.
1889.

H. Rödelius,

Lehrpläne für den Turnunterricht.

Lehrpläne

für den

Turnunterricht an siebenstufigen Volksschulen

für

Knaben und für Mädchen.

Zwei Übungsverzeichnisse mit Angaben über Befehle und Befehlsweise.

I. Teil. Lehrplan für den Turnunterricht an Knabenschulen.
II. Teil. Lehrplan für den Turnunterricht an Mädchenschulen.

Von

H. Rödelius,
Seminarlehrer in Hamburg.

Hamburg.
Herold'sche Buchhandlung.
1889.

Lehrplan

für den

Turnunterricht an Knabenschulen.

Von

H. Rödelius,
Seminarlehrer in Hamburg.

Hamburg.
Herold'sche Buchhandlung.
1889.

Vorwort.

Den vielfach geäußerten Wünschen nach ausführlichen Lehrplänen für den Turnunterricht an den Hamburgischen Volksschulen für Knaben und für Mädchen mit Angaben über Befehle und Befehlsweise behufs Durchführung eines einheitlichen Unterrichts ist in den nachstehenden Plänen zu entsprechen gesucht worden.

Bei Aufstellung dieser Lehrpläne sind die bedeutenderen Lehrbücher zu Rate gezogen worden. In der Hauptsache aber liegen denselben die eigenen Aufzeichnungen als Ergebnis langjährigen Unterrichts zu Grunde.

Die Befehle (Kommandos), deren Festsetzung für einen einheitlichen Unterricht unbedingt notwendig ist, sind mit Rücksicht auf die in neuerer Zeit aufgestellten Grundsätze gebildet. Ein Teil der Befehle des Knabenturnens stimmen mit in der Armee gebräuchlichen Befehlsformen überein.

Die in den Lehrplänen angeführten Spiele sind in O. Schettlers „Turnspiele für Knaben und Mädchen" (Plauen i. V., Hohmann) beschrieben. Eine größere Auswahl von Spielen findet man in dem ebenfalls von O. Schettler herausgegebenen Werke von Gutsmuths „Spiele zur Übung und Erholung des Körpers und Geistes" (Hof, Lion).

Was nun die Gestaltung der einzelnen Turnstunden anlangt, so ist zu bemerken, daß in jeder Stunde Frei-, Ordnungs- und

Gerätübungen vorgenommen werden sollen. Folgende Verteilung dieser Übungen hat sich als durchaus zweckmäßig erwiesen:

1. In den Knabenschulen:
   a. auf der Unterstufe:
      Frei- und Ordnungsübungen 2/3 der Stunde.
      Gerätübungen 1/3 der Stunde.
   b. auf der Mittelstufe:
      Freiübungen, bezw. Übungen mit dem Holzstabe und Ordnungsübungen 1/2 der Stunde.
      Gerätübungen 1/2 der Stunde.
   c. auf der Oberstufe:
      Freiübungen, bezw. Übungen mit dem Eisenstabe und Ordnungsübungen 1/3 der Stunde.
      Gerätübungen 2/3 der Stunde.
2. In den Mädchenschulen ist im Allgemeinen den Frei- und Ordnungsübungen und den Übungen mit Handgeräten (Stab, Reifen) der größere Teil der Stunde einzuräumen.

An die Stelle der Frei- und Ordnungsübungen (bezw. Stab- und Reifenübungen), oder an die Stelle der Gerätübungen oder an die Stelle beider kann auch das Spiel treten und zwar so, daß in jedem Monate in den oberen und mittleren Klassen im Ganzen wenigstens eine volle Stunde, in der fünften und sechsten Klasse wenigstens 2 Stunden und in der siebenten Klasse noch mehr Zeit für das Spiel verwendet wird.

Zur Erklärung der vorkommenden Zeichen sei bemerkt, daß die in [ ] Klammern eingeklammerten Übungen und Befehlsworte zum Zwecke der Kürzung weggelassen werden können.

Hamburg, Januar 1889.

H. Rödelius.

Siebente Klasse.

I. Freiübungen.

1. Stellungen. (Hüftstütz der Hände).

G r u n d s t e l l u n g.

*) B.: Stillgestanden! — Rührt Euch!

S c h l u ß s t e l l u n g.

B.: Füße schließen — schließt!

Füße zur Grundstellung [stellen] — stellt!

S c h r i t t s t e l l u n g.

B.: Linken (rechten) Fuß vorwärts (seitwärts, rückwärts) stellen — stellt!

Fuß zur Grundstellung [stellen] — stellt!

2. Beinübungen. (Hüftstütz der Hände).

S t a m p f t r i t t.

B.: Einmal links (rechts, links und rechts) stampfen — stampft!

Für Wiederholungen: Dieselbe Übung — stampft!

F e r s e n h e b e n und - s e n k e n aus der Grund- und Schrittstellung.

B.: Fersen heben — hebt!

Fersen senken — senkt!

K n i e b e u g e n und - s t r e c k e n aus der Grundstellung.

B.: a. Fersen heben — hebt!

Kniee beugen — beugt!

Kniee strecken — streckt!

Fersen senken — senkt!

Dasselbe nach Zählen — 1! — 2! — 3! — 4!

b. Kniee beugen — beugt!

Kniee strecken — streckt!

Dasselbe nach Zählen — 1! — 2!

---

*) B. = Befehl.

Beinspreizen (schwunghaftes Beinheben und -senken) aus der Grundstellung.

B.: Beinspreizen vorwärts (seitwärts, rückwärts)! Links (rechts) — spreizt!

3. **Rumpfübungen.** (Hüftstütz der Hände).

Rumpfdrehen in der Grund-, Schluß- und Schrittstellung.

B.: Rumpfdrehen! Links (rechts, vorwärts) — dreht!

Rumpfbeugen und -strecken in der Grund- und Schrittstellung.

B.: Rumpfbeugen und -strecken! Vorwärts (rückwärts, links (rechts) seitwärts) — beugt!

Rumpf — streckt!

[4. **Kopfübungen.**

Kopfdrehen.

B.: Kopfdrehen! Links (rechts, vorwärts) — dreht!

Kopfbeugen und -strecken.

B.: Kopfbeugen und -strecken! Vorwärts (rückwärts, links (rechts) seitwärts) — beugt!

Kopf — streckt!]

5. **Armübungen.**

Hüftstütz der Hände.

B.: Hüften — fest! — Hüften — los!

Handklappen.

B.: a. Arme zum Handklappen beugen — beugt!

Einmal (zweimal u. s. w.) klappen — klappt!

Arme — ab!

b. Einmal (zweimal u. s. w.) Handklappen — klappt!

Armschwingen (schnelles Heben und Senken der gestreckten Arme).

B.: Arme zur wagrechten (senkrechten) Haltung vorwärts (seitwärts) schwingen — schwingt!

Abwärts [schwingen] — schwingt!

Für Wiederholungen: Dieselbe Übung! Vorwärts (seitwärts) — schwingt!

Abwärts — schwingt!

Oder: Dieselbe Übung nach Zählen — 1! — 2!

Armbeugen und -strecken.
B.: Arme beugen — beugt!
Arme vorwärts (seitwärts, aufwärts, abwärts) strecken — streckt!
Für Wiederholungen: Dieselbe Übung — beugt! — streckt!
Oder: Dieselbe Übung nach Zählen — 1! — 2!

6. Fassungen. (In Stirn- und Flankenreihen).
Fassung der Hände.
B.: Hände fassen — faßt! — Hände — los!
Auflegen der Hände auf die Schultern des Vorderen (Vordermannes).
B.: Linke (rechte) Hand (Hände) auf die Schulter(n) des Vorderen legen — legt! (auf!)
Linke (rechte) Hand (Hände) — ab!

7. Hüpfen und Springen.
Hüpfen auf beiden Füßen auf der Stelle aus der Grundstellung. (Hüftstütz der Hände).
B.: Einmal (zweimal u. s. w.) auf der Stelle hüpfen — hüpft!
Schlußsprung (Sprung mit geschlossenen Fersen aus der Grundstellung) auf der Stelle und vorwärts (mit und ohne Hüftstütz der Hände).
B.: Schlußsprung auf der Stelle (vorwärts) — springt!
Schrittsprung (Sprung mit Vorspreizen eines Beines) aus der Rückschrittstellung (mit und ohne Hüftstütz der Hände).
B.: Schrittsprung links (rechts) — springt!

8. Drehen.
1/4 Drehung aus der Grundstellung.
B.: Links (rechts) — um!
1/2 Drehung aus der Grundstellung.
B.: Links um [kehren] — kehrt!

9. Gehen und Laufen. (Hüftstütz der Hände).
Gehen (Taktgehen, Scheingang) auf der Stelle mit und ohne Handklappen oder Stampfen.

B.: z. B. Mit Handklappen beim ersten Schritte vier Schritte auf der Stelle — marsch!
Diese Übung zweimal (dreimal u. s. w., fortgesetzt) — marsch! — (Abteilung — Halt!)
„Halt!" ist zu befehlen beim vierten Schritte.
Ferner:
Drei Schritte auf der Stelle — marsch!
Auf der Stelle — marsch! — Abteilung — Halt!
„Halt!" ist zu befehlen beim Niederstellen des rechten Fußes.

Vorwärtsgehen (gewöhnliches Gehen) in geraden und gebogenen Linien (Umzugslinie, Schlängellinie) mit und ohne Handklappen.
B.: z. B. Mit Handklappen beim ersten Schritte vier Schritte vorwärts — marsch!
Diese Übung zweimal (dreimal u. s. w., fortgesetzt) — marsch! — (Abteilung — Halt!)
„Halt!" ist zu befehlen beim vierten Schritte.
Ferner:
Fünf Schritte vorwärts — marsch!
Vorwärts — marsch! — Abteilung — Halt!
„Halt!" ist zu befehlen beim Niederstellen des rechten Fußes.
Ferner:
[Zum] Umzug links (rechts) — marsch!
[Zur] Schlängellinie links (rechts) — marsch!

Zehengang. (Gehen auf dem vorderen Teil der Füße).
B.: Zehengang auf der Stelle (vorwärts) — marsch!

Laufen (Taktlaufen) auf der Stelle und vorwärts in geraden und gebogenen Linien (siehe „Vorwärtsgehen") mit und ohne Handklappen.
B.: z. B. Mit Handklappen beim ersten Schritte acht Schritte laufen vorwärts — marsch! marsch!
Diese Übung zweimal (dreimal u. s. w., fortgesetzt) — marsch! marsch!
„Halt!" ist zu befehlen beim siebenten Schritte.

Ferner:
Laufen vorwärts — marsch! marsch!
„Halt!“ ist zu befehlen beim Niederstellen des linken Fußes.

10. Gleichzeitige Ausführung folgender Übungen:

Handklappen und Stampftritt.
B.: Mit Handklappen einmal links (rechts) stampfen — stampft!

Handklappen und Hüftstütz der Hände.
B.: Mit Handklappen Hüften — fest!
Mit Handklappen Hüften — los!

Handklappen und Händefassen.
B.: Mit Handklappen Hände fassen — faßt!
Mit Handklappen Hände — los!

Handklappen und Auflegen der Hände auf die Schultern des Vorderen (Vordermannes).
B.: Mit Handklappen Hände auf die Schultern des Vorderen legen — legt! (auf!)
Mit Handklappen Hände — ab!

II. Ordnungsübungen.

Richtung in Flankenreihen.
B.: Richtet Euch!

Schließen offener Flankenreihen.
B.: Vorwärts anschließen — marsch!
(Aufgeschlossen — marsch!)

Schließen offener Stirnreihen.
B.: [Nach] links (rechts) anschließen — marsch!

Bildung der Stirnaufstellung in 2, 3 (4) Reihen (Stirnsäule) aus der Stirnaufstellung in einer Reihe und umgekehrt (aus dem Stehen).
B.: z. B. Zur Stirnaufstellung in drei Reihen — marsch! marsch!

Bildung der Flankenaufstellung in 2, 3 (4) Reihen (Flankensäule) aus der Flankenaufstellung in einer Reihe und umgekehrt (aus dem Stehen).

B.: z. B. Zur Flankenaufstellung in zwei Reihen — marsch! marsch!

Bildung der Stirn- und Flankenaufstellung in einer und mehreren Reihen nach erfolgter Auflösung derselben von dem rechten Führer der ersten Reihe aus.

Der rechte Führer erhält seinen Platz außerhalb der aufzulösenden Aufstellung.

B.: N. hierher! (dorthin!)
z. B. Zur Flankenaufstellung in drei Reihen — marsch! marsch!

Bildung der Stirnkreisaufstellung in einer Reihe aus der Stirnreihe und umgekehrt.

B.: N. (z. B. der Mittelste) bleibt stehen!
Zur Kreisaufstellung — marsch! marsch!
Und:
Zur Stirnaufstellung in einer Reihe — marsch! marsch!

Bildung der Stirnkreisaufstellung nach erfolgter Auflösung derselben vom rechten Führer aus.

B.: N. hierher! (dorthin!)
Zur Kreisaufstellung — marsch! marsch!

Bildung der Staffelaufstellung in mehreren Stirnreihen durch **gleichzeitiges Vorwärtsgehen** der Ungeraden oder Geraden. Der Reihenabstand beträgt je vier Schritte.

B.: z. B. Die Ungeraden zwei Schritte vorwärts — marsch!
Schließen der Reihen:
Die Geraden zwei Schritte vorwärts — marsch!

Bildung der Aufstellungen zu den Gerätübungen.

B.: z. B. Zur Aufstellung zum Freispringen — marsch! marsch!

III. Gerätübungen.

1. Langes Schwungseil.
   Laufen unter dem geschwungenen Seil durch.
   [Laufen über das ruhig und niedrig gehaltene Seil].
   Schlußsprung } über das ruhig gehaltene Seil.
   Anlaufsprung }
2. Freisprunggerät.
   Schlußsprung } als Weitsprung.
   Anlaufsprung }
3. Sprung in den Streckhang an den Tauen, Stangen, schrägen Leitern.
   [Sprung in den Seitstütz und Knieliegehang am Barren].

IV. Spiele.

Komm mit (Ringschlagen).
Der Plumpsack geht um.
Blindekuh.
Katze und Maus.
Haschen (Kriegen).
Jacob, wo bist du?
Wettlaufen.

Sechste Klasse.

I. Freiübungen.

1. Stellungen. (Hüftstütz der Hände).

Schrittstellung. (Siehe Klasse VII).

B.: Linken (rechten) Fuß schrägvorwärts (schrägrückwärts) stellen — stellt!

Fuß zur Grundstellung — stellt!

Schrittstellungswechsel.

B.: z. B. a. (Linken Fuß vorwärts stellen — stellt!)

(Nach Zählen Stellung wechselt um — 1! — 2!

Für Wiederholungen: Dieselbe Übung — 1! — 2!)

Stellung wechselt — um!

Zweimal (dreimal u. s. w., fortgesetzt) Stellung wechselt — um! — (Abteilung — Halt!)

„Halt!" ist zu befehlen, wenn die Füße sich in der Grundstellung befinden.

b. Linken (rechten) Fuß seitwärts und zur Grundstellung stellen — stellt!

Linken und rechten Fuß seitwärts und zur Grundstellung stellen — stellt!

Diese Übung zweimal (dreimal u. s. w., fortgesetzt) — stellt! — (Abteilung — Halt!)

„Halt!" ist zu befehlen, wenn der rechte Fuß seitwärts gestellt ist.

2. Beinübungen. (Hüftstütz der Hände).

Fußwippen (aus der Grund- und Schrittstellung).

B.: Einmal (zweimal u. s. w., fortgesetzt) Fußwippen — wippt!

„Halt!" ist zu befehlen, wenn die Fersen gehoben sind.

Kniewippen aus der Grundstellung.

B.: Einmal (zweimal u. s. w., fortgesetzt) Kniewippen — wippt!

„Halt!“ ist zu befehlen, wenn die Kniee gebeugt sind.

Fuß- und Kniewippen im Wechsel mit Gehen auf der Stelle.

B.: z. B. Vier Schritte auf der Stelle und zweimal Fußwippen (Kniewippen) — marsch!

Diese Übung zweimal (dreimal u. s. w., fortgesetzt) — marsch!

„Halt!“ ist zu befehlen, wenn zum zweiten Mal die Fersen gehoben, bezw. die Kniee gebeugt sind.

Beinheben und -senken aus der Grundstellung.

B.: Linkes (rechtes) Bein vorwärts (seitwärts, rückwärts) heben — hebt!

Das Bein — senkt!

Beinspreizen aus der Grundstellung.

B.: Beinspreizen vorwärts (seitwärts, rückwärts)!

Links (rechts) — spreizt!

Links und rechts — spreizt!

Diese Übung zweimal (dreimal u. s. w., fortgesetzt) — spreizt!

„Halt!“ ist zu befehlen, wenn das rechte Bein am höchsten ist.

Beinspreizen im Wechsel mit Gehen auf der Stelle.

B.: z. B. Vier Schritte auf der Stelle und Beinspreizen vorwärts, links und rechts — marsch!

Diese Übung zweimal (dreimal u. s. w., fortgesetzt) — marsch!

„Halt!“ ist zu befehlen, wenn das rechte Bein am höchsten ist.

3. Armübungen.

[Armheben und -senken.

B.: Arme zur wagrechten (senkrechten) Haltung vorwärts (seitwärts) heben — hebt!

Arme — senkt!]

Armschwingen (vergl. Klasse VII).

B.: Arme zur wagrechten Haltung vorwärts (seitwärts) und abwärts schwingen — schwingt!

Diese Übung zweimal (dreimal u. s. w., fortgesetzt) — schwingt!

Oder: Zweimal (dreimal u. s. w., fortgesetzt) Arme zur wagrechten Haltung vorwärts (seitwärts) und abwärts schwingen — schwingt!

„Halt!" ist zu befehlen, wenn die Arme in der wagrechten Haltung sind.

Armstrecken (vergl. Klasse VII).

B.: a. Nach Zählen Arme vorwärts (seitwärts, aufwärts, abwärts) strecken — 1! — 2!

b. Arme vorwärts (seitwärts, aufwärts, abwärts) strecken — streckt!

Ferner:

Zweimal (dreimal u. s. w., fortgesetzt) Arme vorwärts (seitwärts, aufwärts, abwärts) strecken — streckt!

„Halt!" ist zu befehlen, wenn die Arme gebeugt sind.

Armschwingen im Wechsel mit Gehen auf der Stelle.

B.: z. B. Vier Schritte auf der Stelle und zweimal Armschwingen zur wagrechten Haltung vorwärts und abwärts — marsch!

Diese Übung zweimal (dreimal u. s. w., fortgesetzt. — marsch!

„Halt!" ist zu befehlen, wenn die Arme zum zweiten Mal in der wagrechten Haltung sind)

Armstrecken im Wechsel mit Gehen auf der Stelle.

B.: z. B. Vier Schritte auf der Stelle und Armstrecken aufwärts und abwärts — marsch!

Diese Übung zweimal (dreimal u. s. w., fortgesetzt) — marsch!

„Halt!" ist zu befehlen, wenn die Arme zum zweiten Mal gebeugt sind.

4. Hüpfen und Springen.

Hüpfen auf beiden Füßen auf der Stelle im Wechsel mit Gehen auf der Stelle.

B.: z. B. Vier Schritte auf der Stelle und viermal hüpfen — marsch!

Diese Übung zweimal (dreimal u. s. w., fortgesetzt) — marsch!

„Halt!" ist zu befehlen beim dritten Niederhüpfen.

Schlußsprung seitwärts und rückwärts (vergl. Klasse VII).

B.: Schlußsprung rückwärts (links (rechts) seitwärts) — springt!

5. Gehen und Laufen.

Rückwärtsgehen in geschlossenen Stirnreihen.

B.: z. B. Vier Schritte rückwärts — marsch!

Rückwärts — marsch!

„Halt!" ist zu befehlen beim Niederstellen des rechten Fußes.

Gehen auf der Stelle im Wechsel mit Vorwärtsgehen.

B.: z. B. Vier Schritte auf der Stelle und vier Schritte vorwärts — marsch!

Diese Übung zweimal (dreimal u. s. w., fortgesetzt) — marsch!

„Halt!" ist zu befehlen beim vierten Schritt vorwärts.

Nachstellgang seitwärts (Seitwärtsgehen mit Nachstellen) in geschlossenen Stirn- und Flankenreihen.

B.: z. B. Vier Schritte links (rechts) seitwärts — marsch!

Links (rechts) seitwärts — marsch!

„Halt!" ist zu befehlen beim Niederstellen des linken (rechten) Fußes.

Nachstellgang vorwärts (Vorwärtsgehen mit Nachstellen) in geschlossenen Stirn- und offenen Flankenreihen.

B.: z. B. Vier Nachstellschritte rechts (links) vorwärts — marsch!

Nachstellgang rechts (links) vorwärts — marsch!

„Halt!" ist zu befehlen beim Niederstellen des rechten (linken) Fußes.

Nachstellgang links im Wechsel mit Gehen auf der Stelle und vorwärts.

B.: z. B. Vier Schritte auf der Stelle und zwei Schritte links seitwärts — marsch!

Diese Übung zweimal (dreimal u. s. w.) — marsch!

Ferner:

Vier Schritte vorwärts im Wechsel mit zwei Nachstellschritten links vorwärts — marsch!

„Halt!" ist zu befehlen, wenn der linke Fuß bei dem zweiten Nachstellschritte niedergestellt wird.

Schrittwechselgang (Gehen mit Schrittwechseln (Trittwechseln), Kibitzgang) auf der Stelle und vorwärts.

B.: z. B. Vier Schrittwechsel vorwärts — marsch!

Schrittwechselgang vorwärts — marsch!

„Halt!" ist zu befehlen, wenn der rechte Fuß beim Schrittwechsel rechts zum ersten Mal niedergestellt wird.

Schrittwechselgang im Wechsel mit Gehen auf der Stelle und vorwärts.

B.: z. B. Vier Schritte vorwärts im Wechsel mit zwei Schrittwechseln vorwärts — marsch!

„Halt!" siehe vorher.

Vorwärtslaufen im Wechsel mit Vorwärtsgehen.

B.: z. B. Acht Schritte vorwärts gehen und 16 Schritte vorwärts laufen — marsch!

„Halt!" ist zu befehlen beim 15. Laufschritt.

6. Gleichzeitige Ausführung folgender Übungen:

Hüftstütz der Hände und Schluß- und Schrittstellung.

B.: Mit Hüftstütz [der Hände] Füße schließen — schließt!

Mit Loslassen der Hüften Füße zur Grundstellung — stellt!

Ferner:

z. B. Mit Hüftstütz [der Hände] linken Fuß vorwärts stellen — stellt!

Mit Loslassen der Hüften Fuß zur Grundstellung — stellt!

Hüftstütz und Drehungen.

B.: z. B. Mit Hüftstütz [der Hände] links — um!
Oder:
Mit Loslassen der Hüften links um — kehrt!

Hüpfen und 1/4 Drehungen.

B.: z. B. Mit Hüpfen links — um!

II. Ordnungsübungen.

Bildung der Flankensäule von zwei, drei (vier) Reihen aus der Flankenreihe aus dem Gehen auf der Stelle.

B.: z. B. Zur Flankenaufstellung in zwei Reihen — marsch!
„Marsch!" ist zu befehlen beim Niederstellen des linken Fußes.

Bildung der Flankenreihe aus der Flankensäule durch Vorwärtsgehen (Umzug) aus dem Gehen auf der Stelle und umgekehrt aus dem Vorwärtsgehen.

B.: z. B. Erste Reihe (vorwärts) Umzug links, die zweite Reihe (die anderen Reihen) anschließen — marsch!
(Durch die Mitte — marsch!)
Zur Flankenaufstellung in drei Reihen — marsch!

Bildung der Stirn- und Flankensäule von drei (und vier) Reihen aus der Stirn- und Flankensäule von zwei (und drei) Reihen und umgekehrt aus dem Stehen.

B.: z. B. Zur Stirnaufstellung in drei Reihen — marsch! marsch!

Bildung der Stirn- und Flankenreihe, der Stirn- und Flankensäule von zwei, drei (vier) Reihen nach erfolgter Auflösung derselben vom rechten oder linken Führer der ersten Reihe (vergl. Klasse VII).

B: N. hierher! (dorthin! bleibt stehen!)
z. B. Zur Stirnaufstellung in einer Reihe — marsch! marsch!

Bildung der **Staffelaufstellung** in mehreren Stirnreihen durch **gleichzeitiges Rückwärtsgehen** der Ungeraden oder Geraden (vergl. Klasse VII).

B.: z. B. Die Geraden vier Schritte rückwärts — marsch!

Schließen der Reihen:

B.: Die Geraden zwei Schritte vorwärts — marsch!

Bildung der **Staffelaufstellung** in mehreren Flankenreihen durch **gleichzeitiges Seitwärtsgehen** der Ungeraden oder Geraden (vergl. Klasse VII).

B.: z. B. Die Ungeraden vier Schritte links seitwärts — marsch!

Oder:

Die Ungeraden zwei Schritte links, die Geraden zwei Schritte rechts seitwärts — marsch!

Schließen der Reihen:

B.: Die Geraden vier Schritte links seitwärts — marsch!

Oder:

Die Ungeraden zwei Schritte rechts, die Geraden zwei Schritte links seitwärts — marsch!

Bildung der **Staffelaufstellung** in mehreren Stirnreihen durch **Vorwärtsgehen** der Ungeraden oder Geraden **nach einander** (vgl. Klasse VII).

B.: z. B. Nach einander die Geraden zwei Schritte vorwärts — marsch!

Schließen der Reihen:

B.: Die Ungeraden zwei Schritte vorwärts — marsch!

Bildung der **Stirnsäule** von Zweierreihen (Paaren) aus der Flankenreihe (richtiger Flankenlinie) durch **Nebenreihen** (gleichzeitig und nach einander) aus dem Stehen und Gehen auf der Stelle. — **Hinterreihen.**

B.: z. B. Die Geraden links (rechts) nebenreihen — marsch!

Ferner:

Nach einander zu Zweien links (rechts) nebenreihen — marsch!

Rechts (links) hinterreihen — marsch!

Für Reihungen aus dem Gehen auf der Stelle ist „Marsch!“ zu befehlen beim Niederstellen desjenigen Fußes, mit welchem die Reihungen beginnen.

Gegenzug in Flankenreihen und in der Stirnsäule von Zweierreihen (Aufstellung zu Zweien).

1. In einer Flankensäule (mit und ohne Abstand der Reihen von einander):

B.: Gegenzug links (rechts, nach außen, nach innen) — marsch!

Ferner:

Gegenzug der geraden Reihen links, der ungeraden Reihen rechts — marsch!

2. In der Stirnsäule von Zweierreihen:

B.: Gegenzug nach außen (innen) — marsch!

III. Gerätübungen.

1. Langes Schwungseil.

Hüpfen auf beiden Füßen auf der Stelle über das geschwungene Seil.

[Anlaufsprung über das geschwungene Seil.]

2. Freisprunggerät.

Schlußsprung } Hochsprung über die Sprungleine (-schnur),
Anlaufsprung } Weitsprung.

3. Barren.

Im Seitliegehang, Füße auf der Schwelle (Hangstand): Armbeugen und -strecken, Handlüften, Griffwechsel (Rist- und Kammgriff).

Sprung in den Querliegehang an 1 und 2 Knieen.

Sprung in den Seitstreckstütz aus dem Stande und Stütze.

4. Senkrechte Stangen und Taue.

Sprung in den Streckhang und Beugehang an 2 St., 2 T. oder an 1 St., 1 T.

Sprung in den Streckhang und Beugehang mit Kletterschluß an 1 St., 1 T. und Kletterschlußwechsel.

[Klettern an 1 St., 1. T.]

5. Schräge Leiter.

Sprung in den Streckhang und Beugehang an den Holmen (Speichgriff) oder Sprossen (Ristgriff).

IV. Spiele.

Komm mit (Ringschlagen).
Der Plumpsack geht um.
Katze und Maus.
Haschen (Kriegen).
Jacob, wo bist du?
Wettlaufen.
Schwarzer Mann.
Letztes Paar herbei.

Fünfte Klasse.

I. Freiübungen.

1. Stellungen. (Hüftstütz der Hände).

Grätschstellung.

B.: a. Nach Zählen Füße (linken und rechten Fuß) seitwärts stellen — 1! — 2!

Nach Zählen Füße (linken und rechten Fuß) zur Grundstellung stellen — 1! — 2!

b. Füße (linken und rechten Fuß) seitwärts stellen — stellt!

Füße (linken und rechten Fuß) zur Grundstellung — stellt!

2. Beinübungen.

Beugen und Strecken eines Kniees in der Schritt- und Grätschstellung mit Hüftstütz der Hände oder mit wagrechter Haltung der Arme.

B.: z. B. Linken Fuß vorwärts stellen — stellt!
Linkes Knie beugen — beugt!
Linkes Knie [strecken] — streckt!
Stellung wechselt — um!
Rechtes Knie beugen — beugt! u. s. w.
Fuß zur Grundstellung — stellt!

Ferner:
Füße seitwärts stellen — stellt!
Linkes Knie beugen — beugt!
Linkes Knie [strecken] — streckt!
Rechtes Knie beugen — beugt!
Rechtes Knie [strecken] — streckt! u. s. w.

Oder:

Linkes Knie beugen — beugt!

Rechtes Knie beugen — beugt! u. s. w.

Linkes (rechtes) Knie [strecken] — streckt!

Füße zur Grundstellung — stellt!

Beinheben und -senken, Beinspreizen mit wagrechter Haltung der Arme.

B.: z. B. Arme zur wagrechten Haltung seitwärts schwingen — schwingt!

Linkes Bein seitwärts heben — hebt!

Linkes Bein [senken] — senkt! u. s. w.

Ferner:

Beinspreizen seitwärts! Links (rechts) — spreizt!

Links und rechts — spreizt!

Diese Übung zweimal (dreimal u. s. w., fortgesetzt) — spreizt!

„Halt!" ist zu befehlen, wenn das rechte Bein am höchsten ist.

Arme abwärts schwingen — schwingt!

3. Rumpfübungen.

Rumpfdrehen in der Grund-, Schluß-, Schritt- und Grätschstellung mit wagrechter Haltung der Arme seitwärts und vorwärts.

B.: Vergl. Klasse VII.

Rumpfbeugen und -strecken in der Grund-, Schritt- und Grätschstellung mit passenden Armhaltungen:

R. vorwärts mit aufwärts gestreckten Armen,

R. rückwärts mit Hüftstütz der Hände,

R. seitwärts mit wagrechter Haltung der Arme seitwärts.

B.: Vergl. Klasse VII.

4. Armübungen.

Armschwingen nach mehreren Richtungen hintereinander.

B.: z. B. Arme zur wagrechten Haltung vorwärts und abwärts und seitwärts und abwärts schwingen — schwingt!

Diese Übung zweimal (dreimal u. s. w., fortgesetzt) — schwingt!

„Halt!" ist zu befehlen, wenn die Arme sich in der wagrechten Haltung seitwärts befinden.

Armstrecken nach mehreren Richtungen hintereinander.

B.: z. B. Arme vorwärts (und aufwärts und seitwärts) und abwärts strecken — streckt!

Ferner:

Arme vorwärts und abwärts und aufwärts und abwärts (und seitwärts und abwärts) strecken — streckt!

Diese Übung zweimal (dreimal u. s. w., fortgesetzt) — streckt!

„Halt!" ist zu befehlen, wenn die Arme zum Abwärtsstrecken gebeugt sind.

5. Hüpfen und Springen.

Hüpfen aus der Grund- in die Schritt- und Grätschstellung und umgekehrt. Stellungswechsel mit Hüpfen. (Hüftstütz der Hände).

B.: z. B. Mit Hüpfen linken Fuß vorwärts stellen — stellt!

Mit Hüpfen Stellung wechselt — um!

Zweimal (dreimal u. s. w., fortgesetzt) mit Hüpfen Stellung wechselt — um!

„Halt!" ist zu befehlen, wenn die Füße sich in der Grundstellung befinden. (Vergl. auch Klasse VI unter „Schrittstellungswechsel").

Mit Hüpfen Fuß zur Grundstellung — stellt!

Ferner:

Mit Hüpfen Füße seitwärts stellen — stellt!

Mit Hüpfen Füße zur Grundstellung — stellt!

Und:

Mit Hüpfen Füße seitwärts und zur Grundstellung stellen — stellt!

Diese Übung zweimal (dreimal u. s. w., fortgesetzt) — stellt!

„Halt!" ist zu befehlen, wenn die Füße seitwärts gestellt sind.

Grätschsprung auf der Stelle.

B.: Grätschsprung auf der Stelle — springt!

6. Drehen.

1/4 Drehung aus dem Gehen auf der Stelle.

B.: Links (rechts) — um!

„Um!" ist zu befehlen beim Niederstellen des linken (rechten) Fußes.

1/2 Drehung aus dem Gehen auf der Stelle und vorwärts.

B.: Kehrt — marsch!

„Marsch!" ist zu befehlen beim Niederstellen des linken Fußes.

7. Gehen und Laufen.

Gehen und Laufen in einer Kreis- und Schneckenlinie.

B.: [Zur] Kreislinie links (rechts) — marsch! (bezw. marsch! marsch!)

[Zur] Schneckenlinie links (rechts) — marsch! (bezw. marsch! marsch!)

(Gegenzug links (rechts) — marsch! (bezw. marsch! marsch!)

Laufschritt.

B.: Laufschritt — marsch! marsch!

„Halt!" ist zu befehlen beim Niederstellen des linken Fußes.

Wechsel der zur Einübung gelangten Gang- und Laufübungen nach Befehl.

Es wird z. B. aus dem gewöhnlichen Gange in eine andere Gang- oder Laufart und aus dieser in den gewöhnlichen Gang oder in eine andere Gang- oder Laufart übergegangen.

B.: a. z. B. Auf der Stelle — marsch!

Vorwärts — marsch!

„Marsch!" beim Niederstellen des linken Fußes.

Zehengang vorwärts — marsch!

„Marsch!" beim Niederstellen des linken Fußes.

Gewöhnlicher Gang vorwärts — marsch!

„Marsch!" beim Niederstellen des linken Fußes.

Nachstellgang links vorwärts – marsch!

„Marsch!" beim Niederstellen des linken Fußes.

Gewöhnlicher Gang vorwärts — marsch!
„Marsch!" beim Niederstellen des linken Fußes.
Nachstellgang rechts vorwärts — marsch!
„Marsch!" beim Niederstellen des rechten Fußes.
Nachstellgang links vorwärts — marsch!
„Marsch!" beim Niederstellen des rechten Fußes.
Gewöhnlicher Gang vorwärts — marsch!
„Marsch!" beim Niederstellen des linken Fußes.
Schrittwechselgang vorwärts — marsch!
„Marsch!" beim Niederstellen des linken Fußes.
Gewöhnlicher Gang vorwärts — marsch!
„Marsch!" ist zu befehlen, wenn zum Beginn des Schrittwechsels rechts der rechte Fuß niedergestellt wird.
Laufen vorwärts — marsch! marsch!
„Marsch! marsch!" ist so zu befehlen, daß das erste „Marsch" beim Niederstellen des linken Fußes, das zweite „Marsch" beim nächstfolgenden Niederstellen des rechten oder linken Fußes ertönt.
Gewöhnlicher Gang vorwärts — marsch!
„Marsch!" beim Niederstellen des linken Fußes u. s. w.

B.: b. z. B. Auf der Stelle — marsch!
Nachstellgang links vorwärts — marsch!
Zehengang vorwärts — marsch!
Laufschritt — marsch! marsch! u. s. w.
In welchem Augenblick „marsch!" zu befehlen ist, geht aus dem Vorstehenden hervor.

8. **Gleichzeitige Ausführung folgender Übungen:**

Armheben und -senken und Fersenheben und -senken.

B.: z. B. Mit Armheben zur wagrechten Haltung vorwärts Fersen heben — hebt!
Mit Armsenken Fersen — senkt!
Für die Wiederholung: Dieselbe Übung — hebt! — senkt!

Armheben und -senken und Kniebeugen und -strecken.

B.: z. B. Mit Armheben zur wagrechten Haltung seitwärts Kniee beugen — beugt!

Mit Armsenken Kniee — streckt!
Für die Wiederholung: Dieselbe Übung — beugt! — streckt!

Armheben und -senken und Beinheben und -senken.

B.: z. B. Mit Armheben zur wagrechten Haltung seitwärts linkes Bein seitwärts heben — hebt!
Mit Armsenken das Bein — senkt!
Dieselbe Übung rechts — hebt! — senkt!

Armschwingen und Fuß- und Kniewippen.

B.: z. B. Mit Armschwingen zur wagrechten Haltung vorwärts und abwärts einmal Fußwippen (Kniewippen) — wippt!
Diese Übung zweimal (dreimal u. s. w., fortgesetzt) — wippt!
„Halt!" ist zu befehlen, wenn die Fersen gehoben (bezw. die Kniee gebeugt) sind.

Armschwingen und Beinspreizen.

B.: z. B. Mit Armschwingen zur wagrechten Haltung seitwärts und abwärts Beinspreizen seitwärts!
Links (rechts) — spreizt!
Links und rechts — spreizt!
Diese Übung zweimal (dreimal u. s. w., fortgesetzt) — spreizt!
„Halt!" ist zu befehlen, wenn das rechte Bein am höchsten ist.

Armschwingen und Schluß- und Schrittstellung und Stellungswechsel.

B.: z. B. Mit Armschwingen zur wagrechten Haltung vorwärts Füße schließen — schließt!
Mit Armschwingen abwärts Füße zur Grundstellung — stellt!
Ferner:
Mit Armschwingen zur wagrechten Haltung seitwärts und abwärts linken und rechten Fuß seitwärts und zur Grundstellung stellen — stellt!

Um das lange Kommando zu vermeiden, ist auch folgendes Verfahren angezeigt: Man läßt zuerst den Stellungswechsel links und rechts einmal ausführen und befiehlt dann:

Dieselbe Übung mit Armschwingen zur wagrechten Haltung vorwärts und abwärts — stellt!

Diese Übung zweimal (dreimal u. s. w., fortgesetzt) — stellt!

„Halt!" ist zu befehlen beim Seitwärtsstellen des rechten Fußes.

Armschwingen und Schritt- und Grätschstellung und Stellungswechsel mit Hüpfen (vgl. vorher unter „Hüpfen").

B.: z. B. Mit Hüpfen Füße seitwärts und zur Grundstellung stellen — stellt!

Diese Übung mit Armschwingen zur wagrechten Haltung seitwärts und abwärts — stellt!

Diese Übung zweimal (dreimal u. s. w., fortgesetzt) — stellt!

„Halt!" ist zu befehlen, wenn die Füße seitwärts gestellt sind.

Armschwingen und Schluß- und Grätschsprung auf der Stelle [und vorwärts].

B.: z. B. Mit Armschwingen zur senkrechten Haltung vorwärts und abwärts Schlußsprung auf der Stelle — springt!

Armstrecken und Grätschstellung.

B.: z. B. Mit Armstrecken vorwärts Füße seitwärts stellen — stellt!

Mit Armstrecken abwärts Füße zur Grundstellung — stellt!

Armstrecken und Schluß- und Grätschsprung auf der Stelle [und vorwärts].

B.: z. B.: Mit Armstrecken aufwärts und abwärts Gräschsprung auf der Stelle — springt!

II. Ordnungsübungen.

Bildung der Stirnaufstellung in einer, zwei, drei (vier) Reihen nach erfolgter Auflösung derselben von einem Schüler aus der Mitte der ersten Reihe (vergl. Klasse VI).

B.: z. B. N. hierher! (dorthin! bleibt stehen!)
Zur Stirnaufstellung in zwei Reihen — marsch! marsch!

Bildung der Stirnsäule von Zweier-, Dreier- und Viererreihen nach erfolgter Auflösung derselben oder einer anderen Aufstellung von dem rechten Führer aus.

B.: z. B. Zur Stirnaufstellung zu Vieren — marsch! marsch!

Schließen der Reihen aus der Staffelaufstellung durch Einreihen der Vorderen mit Drehungen.

B.: z. B. Die Geraden zwei Schritte vorwärts — marsch!
Die Geraden einreihen — marsch!

Bildung der Stirnsäule von Dreier- und Viererreihen aus der Flankenreihe (richtiger Flankenlinie) durch Nebenreihen (gleichzeitig und nach einander) aus dem Stehen und Gehen auf der Stelle. — Hinterreihen. (Vergl. Klasse VI unter „Nebenreihen zu Zweien").

B.: z. B. (Nach einander) zu Dreien links (rechts) nebenreihen — marsch!
Rechts (links) hinterreihen — marsch!
Sollen die Reihungen im Lauf ausgeführt werden, so lautet der Schluß des Befehls — marsch! marsch! (Vergl. auch Klasse VI unter „Nebenreihen zu Zweien").

Reihungen der Einzelnen in der Säule von Zweierreihen aus dem Stehen und Gehen auf der Stelle.

a. In der Flankensäule:
Vorreihen und Hinterreihen (auch im Wechsel mit vier Schritten auf der Stelle).

B.: z. B. (Die Geraden) links vorreihen — marsch!
Zweimal (dreimal u. s. w., abwechselnd) links vorreihen — marsch!
Ferner:
Zweimal (dreimal u. s. w., abwechselnd) links vorreihen, vor jeder Reihung vier Schritte auf der Stelle — marsch!

b. In der Stirnsäule:
Nebenreihen.
Dem Vorigen entsprechend.
Jede Reihung beginnt mit dem linken Fuße. Daher ist „marsch!" beim Niederstellen des linken Fußes zu befehlen. (Vergl. auch Klasse VI unter „Nebenreihen zu Zweien").

Gegenzug in der Säule von Dreier- und Viererreihen in Reihen und Rotten (vergl. Klasse VI).

III. Gerätübungen.

1. Langes Schwungseil.
Anlaufsprung über das geschwungene Seil.

2. Freisprunggerät.
Schlußsprung } als Hochsprung über die Sprungleine (-schnur),
Anlaufsprung } als Weitsprung.

[3. **Schwebestangen** (mehrere Stangen neben einander). Sämmtliche Übungen mit gegenseitiger Unterstützung durch Fassung der Hände.
Aufsteigen vorwärts und seitwärts in den Querschwebestand.
[Absteigen rückwärts und seitwärts aus dem Querschwebestand.]
Abspringen vorwärts (Schrittsprung), seitwärts (Seitsprung) aus dem Querschwebestand.
Gewöhnlicher Gang vorwärts.
Beinübungen im Querschwebestand: Fersenheben und -senken, Fußwippen, Kniebeugen und strecken, Knie-

wippen, Beinheben und -senken, Beinspreizen, Stellungswechsel.]

4. Barren.

Sprung aus dem Außenseitstande zum Seitliegehang an 1 Knie oder beiden Knieen (an dem nicht gefaßten Holm) und Griffwechsel, Hangwechsel.

Sprung in den Seit- und Querstreckstütz aus dem Stande und Stütze.

Beinheben und -senken im Seit- und Querstreckstütz.

Sprung in den Innenquersitz auf einem Schenkel hinter der Hand aus dem Stande und Stütze und Sitzwechsel mit und ohne Zwischensprung.

5. Senkrechte Stangen und Taue.

Sprung in den Streck- und Beugehang an 2 oder 1 St., 2 oder 1 T.

Aufziehen aus dem Streck- in den Beugehang an 2 St. oder 2 T.

Beinheben vorwärts und -senken im Streckhang an 2 St. oder 2 T.

Klettern an 1 St. oder 1 T.

6. Schräge Leiter.

a. An der unteren Seite:

Sprung in den Streck- und Beugehang an den Holmen oder Sprossen.

Aufziehen aus dem Streck- in den Beugehang an den Sprossen.

Griffwechseln (Speich- und Ristgriff) im Streckhang.

b. Auf der oberen Seite:

Steigen aufwärts und abwärts (Gesicht nach der Leiter).

7. Senkrechte Leiter.

Steigen aufwärts und abwärts (Gesicht nach der Leiter).

Umsteigen von der einen nach der anderen Seite.

8. Wagrechte Leiter.

Sprung in den Streck- und Beugehang an den Holmen oder Sprossen.

Aufziehen aus dem Streck- in den Beugehang.
Griffwechseln im Querstreckhang (Speich- und Ristgriff).
Hangeln an einem Holm im Seithang (Ristgriff).
Beinheben und -senken im Streckhang.

IV. Spiele.

Katze und Maus.
Haschen (Kriegen).
Wettlaufen.
Schwarzer Mann.
Letztes Paar herbei.
Dritten abschlagen.
Schlaglaufen.
Tauziehen.
Fischzug.

Vierte Klasse.

I. Freiübungen.

1. Beinübungen.

Knieheben (Knieaufwärtsbeugen) und Kniesenken.

Stellungswechsel mit Hüftstütz der Hände oder mit wagrechter Haltung der Arme.

B.: z. B. Linkes Knie heben — hebt!
(Nach Zählen Stellung wechselt um — 1! — 2!)
Stellung wechselt — um!
Fuß niederstellen — stellt!

Strecken des gehobenen Kniees (Beinstrecken aus der Kniehebhalte) mit Hüftstütz der Hände oder mit wagerechter Haltung der Arme.

B.: z. B. Linkes Knie heben — hebt!
Linkes Bein vorwärts (seitwärts, rückwärts) strecken — streckt!
Linkes Knie heben — hebt!
Fuß niederstellen — stellt!

Knieheben und Kniesenken zugleich mit Armschwingen.

B.: z. B. Mit Armschwingen zur wagrechten Haltung seitwärts linkes Knie heben — hebt!
Mit Armschwingen abwärts und zur wagrechten Haltung seitwärts Stellung wechselt — um!
Mit Armschwingen abwärts Fuß niederstellen — stellt

Tiefes Kniebeugen und -strecken aus der Grundstellung mit Hüftstütz der Hände oder mit wagrechter Haltung der Arme oder mit aufwärts gestreckten Armen.

B.: Kniee tief beugen — beugt!
Kniee — streckt!

Tiefes Kniebeugen und -strecken aus der Grundstellung zugleich mit Armheben und -senken.

B.: z. B. Mit Armheben zur senkrechten Haltung vorwärts Kniee tief beugen — beugt!

Mit Armsenken Kniee — streckt!

Tiefes Kniebeugen und -strecken aus der Grundstellung zugleich mit Armschwingen.

B.: z. B. Mit Armschwingen zur senkrechten Haltung vorwärts Kniee tief beugen — beugt!

Mit Armschwingen abwärts Kniee — streckt!

Dieselbe Übung — beugt! — streckt!

Oder:

Dieselbe Übung nach Zählen — 1! — 2!

Beinspreizen zugleich mit Kniewippen (auch im Wechsel mit Gehen auf der Stelle).

B.: z. B. Mit Kniewippen Beinspreizen seitwärts!

Links (rechts) — spreizt!

Links und rechts — spreizt!

(Dieselbe Übung, vorher 4 Schritte auf der Stelle — marsch!)

Diese Übung zweimal (dreimal u. s. w., fortgesetzt) — spreizt! (bezw. marsch!)

„Halt!" ist zu befehlen, wenn das rechte Bein am höchsten ist.

Beinspreizen mit Kniewippen zugleich mit Armschwingen (auch im Wechsel mit Gehen auf der Stelle).

B.: z. B. Mit Armschwingen zur wagrechten Haltung seitwärts und abwärts und mit Kniewippen Beinspreizen seitwärts! Links und rechts — spreizt!

Um den langen Befehl zu vermeiden, kann man zuerst das Beinspreizen mit Kniewippen ausführen lassen und befiehlt dann: Diese Übung mit Armschwingen zur wagrechten Haltung seitwärts und abwärts — spreizt!

(Dieselbe Übung, vorher 4 Schritte auf der Stelle — marsch!)

Diese Übung zweimal (dreimal u. s. w., fortgesetzt)
— spreizt! (bezw. marsch!)
„Halt!“ wie vorher.

2. Springen.
Seitsprung aus der Grundstellung. (Sprung seitwärts mit Seitspreizen).
B.: Seitsprung links (rechts) — springt!

3. Drehen.
1/4 und 1/2 Drehung mit Schlußsprung.
B.: Mit Schlußsprung links (rechts) — um!
Mit Schlußsprung links um — kehrt!

4. Laufen.
Dauerlauf.

II. Ordnungsübungen.

Richtung in Stirnreihen.
B.: [Nach rechts] richtet Euch! — [Kopf] gerade — aus!

Herstellung des halben und ganzen Abstandes der Reihen in der Stirnsäule von Vierer- und Achterreihen.
B.: Zum halben Abstand vorwärts anschließen — marsch!
Und:
Zum ganzen Abstand rückwärts — marsch!

Öffnen der Reihen durch Abstandnehmen nach der Länge des Armes.

a. Stirnreihen:
B.: Linke (rechte) Hand auf die Schulter des Nachbars legen — legt! (auf!)
Rechts (links) Abstand nehmen — marsch!
Linken (rechten) Arm abwärts schwingen — schwingt!
Schließen der Reihen:
B.: [Nach] links (rechts) anschließen — marsch!

b. Flankenreihen:
B.: Linke (rechte) Hand (Hände) auf die Schulter(n) des Vorderen legen — legt! (auf!)

Rückwärts Abstand nehmen — marsch!
Linken (rechten) Arm (Arme) abwärts schwingen — schwingt!
Schließen der Reihen:
B.: Vorwärts anschließen — marsch!

Öffnen und Schließen der Reihen in der Säule von Viererreihen durch Seitwärts- und Vorwärtsgehen.

a. Stirnsäule:
B.: z. B. Die Äußeren 3 Schritte, die Mittleren 1 Schritt nach außen — marsch!
Nach der Mitte anschließen — marsch!
Oder:
Die Ersten 6, die Zweiten 4, die Dritten 2 Schritte links seitwärts — marsch!
[Nach] rechts anschließen — marsch!

b. Flankenreihen:
B.: z. B. Die Ersten 1 Schritt vorwärts — marsch!
Die Ersten und Zweiten 1 Schritt vorwärts — marsch!
Die Ersten, Zweiten und Dritten 1 Schritt vorwärts — marsch!
Vorwärts anschließen — marsch!

Bildung der Stirnsäule von Sechser- und Achterreihen aus der Flankenreihe (richtiger -linie) durch gleichzeitiges Nebenreihen. — Hinterreihen. (Vergl. auch Klasse V. unter „Nebenreihen zu 3 und 4.")
B.: z. B. Zu 6 links (rechts) nebenreihen — marsch!
Rechts (links) hinterreihen — marsch!

Bildung der Stirnsäule von Vierer- und Achterreihen aus der Stirnsäule von Zweier- und Viererreihen, der Stirnsäule von Sechserreihen aus der Stirnsäule von Dreierreihen durch Nebenreihen der Paare, bezw. Vierer- und Dreierreihen (gleichzeitig und nach einander).

B.: z. B. (Nach einander) zu 4 links (rechts) nebenreihen — marsch!
(Zur Stirnaufstellung zu 2 rechts (links) hinterreihen — marsch!)

Aufzug (Aufmarsch) zur Bildung der Stirnsäule von Vierer- und Sechserreihen aus der Stirnsäule von Zweier-, bezw. Dreierreihen.

B.: z. B. Zu Zweien abwechselnd Umzug (Gegenzug) rechts und links — marsch!
Zu Vieren durch die Mitte — marsch!

Abzug (Abmarsch):
Zu Zweien Umzug (Gegenzug) nach außen — marsch!
Zu Zweien durch die Mitte — marsch!

Reihungen in der Säule von Dreier- und Viererreihen aus dem Stehen und Gehen auf der Stelle. (Vergl. auch Klasse V unter „Nebenreihen in der Säule von Zweierreihen").

a. In der Flankensäule:
Vorreihen und Hinterreihen.
B.: z. B. Links (rechts) vorreihen — marsch!
Zweimal (dreimal u. s. w.) links (rechts) vorreihen — marsch!

b. In der Stirnsäule:
Nebenreihen (vorn vorüber).
Dem Vorigen entsprechend.

Umkreisen ohne und mit Fassung der Hände in der Stirnsäule von Zweier-, Vierer-, Sechser- und Achterreihen.

B.: z. B. Die Geraden (Ungeraden) links (rechts) umkreisen — marsch!
Ferner:
Vier Schritte auf der Stelle, die Geraden links umkreisen, 4 Schritte auf der Stelle, die Ungeraden rechts umkreisen — marsch!

Oder:
Vier Schritte auf der Stelle, die Geraden links, die Ungeraden rechts umkreisen, 4 Schritte auf der Stelle — marsch!

III. Gerätübungen.

1. Übungen mit dem Holzstabe.

Aufstellung: Mehrreihige Aufstellung mit durch Abstandnehmen seitwärts (oder rückwärts) geöffneten Reihen. Staffelaufstellung. Der Reihenabstand beträgt 4 Schritte.

[Verteilen und Einsammeln der von dem Ersten (und Zweiten) jeder Reihe geholten Stäbe.

B.: a. Nach Zählen Stäbe verteilen — 1! — 2! u. s. w.
Nach Zählen Stäbe einsammeln — 1! — 2! u. s. w.
b. Stäbe verteilen — verteilt!
Stäbe sammelt — ein!]

Stabvor- und -abnehmen.

B.: a. Nach Zählen Stab vor(ab)nehmen — 1! — 2!
b. Stab — vor! (ab!)

Stabvor- und -abnehmen a. im Wechsel, b. zugleich mit Gehen auf der Stelle.

B.: a. Zwei Schritte auf der Stelle und Stab vor(ab)-nehmen — marsch!
b. Mit Stabvor(ab)nehmen 2 Schritte auf der Stelle — marsch!

Stabvor- und -abnehmen zugleich mit Stellen der Füße zur Grätsch- und Grundstellung.

B.: Mit Stabvornehmen Füße seitwärts stellen — stellt!
Mit Stababnehmen Füße zur Grundstellung — stellt!

Weite Fassung des Stabes.

B.: Stab weit fassen — faßt!
Stab eng fassen — faßt!

Armheben und -senken mit enger Fassung des Stabes.

B.: Siehe Klasse VI unter „Armübungen“.

Armheben und -senken zugleich mit Fersenheben und -senken, Kniebeugen und -strecken, Beinheben und -senken.
B.: Siehe Klasse V unter „Gleichzeitige Ausführung folgender Übungen" und Klasse IV unter „Beinübungen".

Schwingen der gestreckten Arme mit enger Fassung des Stabes.
B.: Siehe Klasse VI und V unter „Armschwingen".
Für das Schwingen der Arme zur senkrechten Haltung und abwärts sind auch folgende Befehle zu verwenden:
Stab über den Kopf schwingen — schwingt!
Stab abwärts schwingen — schwingt!

Schwingen der gestreckten Arme im Wechsel mit Gehen auf der Stelle.
B.: Siehe Klasse VI unter „Armübungen".

Schwingen der gestreckten Arme zugleich mit Fuß- und Kniewippen, Beinspreizen, Stellungen, Stellungswechsel, Schluß- und Grätschsprung.
B.: Siehe Klasse V unter „Gleichzeitige Ausführung folgender Übungen" und Klasse IV unter „Beinübungen".

Strecken beider Arme mit enger Fassung des Stabes.
B.: Siehe Klasse VI und V unter „Armstrecken".

Strecken beider Arme im Wechsel mit Gehen auf der Stelle.
B.: Siehe Klasse VI unter „Armübungen".

Strecken beider Arme zugleich mit Grätschstellung, mit Schluß- und Grätschsprung.
B.: Siehe Klasse V unter „Gleichzeitige Ausführung folgender Übungen".

Rumpfübungen mit einer passenden Haltung der Arme und enger oder weiter Fassung des Stabes.
B.: Siehe Klasse V unter „Rumpfübungen".

Stabniederlegen und -fassen nach erfolgtem Rumpfbeugen vorwärts in der Grätsch- und Grundstellung.
B.: Stab niederlegen — legt!
Stab fassen — faßt!

2. Freisprunggerät.
Schlußsprung } als Hochsprung über die Sprungleine,
Anlaufsprung } als Weitsprung.

3. Sturmsprunggerät (Schrägbrett).
Seitsprung mit Anlauf nach 1, 2, 3 Schritten auf dem Brett.
Schlußsprung } aus dem Stande an der oberen Kante
Schrittsprung } des Brettes.
Anlaufsprung (Sturmsprung) vorwärts.

4. Sprungbock (lang gestellt).
Sprung in den Reitsitz aus dem Stande und mit Anlauf.
Grätschsprung über den Bock mit Anlauf.

5. Sprungkasten.
Freisprung mit Anlauf auf und über 2 (breitgestellte) Kastensätze.

[**6. Schwebestangen.**
Vorwärtsgehen ohne Unterstützung.]

7. Barren.
Armbeugen und -strecken, Beinheben und -senken im Querstütz.
Schwingen im Streckstütz aus dem Stande (bis viermal).
Schwung in den Liegestütz vorlings auf dem Barren und Armbeugen und -strecken.
Sturzhang mit gebeugten Beinen aus dem Querstande.
Sprung mit Überschlag rückwärts aus dem Querstande zum Hange rücklings und zum Stande.
Sprung in den Seitstütz mit Beinspreizen seitwärts.
Griffwechseln im Seitstütz.
Stützeln vorwärts und rückwärts im Querstütz.

8. Senkrechte Stangen und Taue.
Aufziehen aus dem Streck- in den Beugehang an 2 St., 2 T.
Klettern an 1 St., 1 T.
Wanderklettern.

Beinheben und -senken im Streckhang an 2 St., 2 T.
Sturzhang mit gebeugten Beinen an 2 St., 2 T.
Sprung mit Überschlag rückwärts an 2 St., 2 T. zum Hange rücklings und zum Stande.

9. Schräge Leiter.

An der unteren Seite:
Aufziehen aus dem Streckhang in den Beugehang an den Holmen oder Sprossen.
Wechsel von Streckhang an beiden Armen und einem Arm mit Ristgriff.
Griffwechseln im Streckhang.
Hangeln an den Holmen (Speichgriff).
Steigen aufwärts und abwärts (Gesicht nach der Leiter).

10. Wagrechte Leiter.

Aufziehen aus dem Streckhang in den Beugehang an den Holmen oder Sprossen.
Wechsel von Streckhang an beiden Armen und einem Arm mit Ristgriff.
Griffwechseln im Querhang.
Beinheben und -senken im Streckhang.
Hangeln im Seit- und Querhang an den Holmen oder Sprossen

11. Reck.

Querliegehang an 1 Knie aus dem Querstand.
Seitliegehang an 1 Knie (zwischen den Händen) aus dem Querliegehang.
Schwingen im Seitliegehang an 1 Knie (zwischen den Händen).
Sturzhang mit gebeugten Beinen aus dem Seitstand.

IV. Spiele.

Haschen (Kriegen).
Wettlaufen.
Schwarzer Mann.
Letztes Paar herbei.
Dritten abschlagen.
Schlaglaufen.
Tauziehen.
Fischzug.
Hüpfen über ein im Kreise geschwungenes Seil.
Fuchs ins Loch.
Urbär (Bärenschlagen).

Dritte Klasse.

I. Freiübungen.

1. Stellungen.

Ausfall schrägvorwärts und seitwärts und Ausfallstellungswechsel.

B.: z. B. Ausfall links schrägvorwärts — fallt — aus!
(Nach Zählen Stellung wechselt um — 1! — 2!)
Stellung wechselt — um!
Fuß zur Grundstellung — stellt!

Ausfall zugleich mit Armschwingen [und Armstrecken].

B.: z. B. Mit Armschwingen zur wagrechten Haltung seitwärts Ausfall links seitwärts — fallt — aus!
Mit Armschwingen abwärts und zur wagrechten Haltung seitwärts Stellung wechselt — um!
(Für die Wiederholung: Dieselbe Übung! Wechselt — um!)
Mit Armschwingen abwärts Fuß zur Grundstellung — stellt!

[Ferner:

B.: z. B. Mit Armstrecken aufwärts Ausfall links schrägvorwärts — fallt — aus!
Mit Armstrecken aufwärts Stellung wechselt — um!
Mit Armstrecken abwärts Fuß zur Grundstellung — stellt!]

2. Beinübungen.

Beugen und Strecken eines Kniees und Heben und Senken des anderen Beines aus der Grundstellung mit Hüftstütz der Hände oder einer wagrechten Haltung der Arme.

B.: z. B. a. Linkes Bein vorwärts heben — hebt!
Rechtes Knie beugen — beugt!
Rechtes Knie strecken — streckt!
Linkes Bein senken — senkt!
b. Mit Seitwärtsheben des linken Beines rechtes Knie beugen — beugt!
Mit Senken des Beines das Knie — streckt!

Bewegung eines gestreckten Beines im Stande auf dem anderen Bein mit Hüftstütz der Hände oder einer wagrechten Haltung der Arme.

B.: z. B. Linkes Bein vorwärts heben — hebt!
Das Bein seitwärts (rückwärts, vorwärts) führen — führt!
Linkes Bein senken — senkt!

3. Rumpfübungen.

Rumpfbeugen vorwärts und -strecken in der Ausfallstellung mit Hüftstütz der Hände oder mit aufwärts gestreckten Armen.

B.: z. B. Mit Armschwingen zur senkrechten Haltung vorwärts Ausfall links schrägvorwärts — fallt — aus!
Rumpf vorwärts beugen — beugt!
Rumpf — streckt!
Mit Armschwingen u. s. w. Stellung wechselt — um!
Rumpf vorwärts beugen — beugt! u. s. w.
Mit Armschwingen abwärts Fuß zur Grundstellung — stellt!

4. Drehen.

¼ Drehung während des Vorwärtsgehens in offenen Reihen:
a. beim ersten von einer bestimmten Anzahl von Schritten.
b. nach Befehl.

B.: z. B. a. 4 Schritte vorwärts, beim ersten Schritt links um — marsch!

Diese Übung zweimal (dreimal u. s. w.) — marsch!

b. Links (rechts) — um!

„Um!“ ist zu befehlen beim Niederstellen des linken (rechten) Fußes.

5. Laufen.

Dauerlauf.

II. Ordnungsübungen.

Schwenken der Dreier-, Vierer- bis Achterreihen um einen Führer mit oder ohne Fassung der Hände oder Verschränkung der Arme aus dem Stehen und Gehen auf der Stelle.

B.: z. B. Zu Vieren 1/4 (1/2, ganze) Schwenkung links (rechts) — marsch!

1/4 Schwenkung der Viererreihen im Wechsel mit Gehen auf der Stelle oder vorwärts.

B.: z. B. 4 Schritte auf der Stelle und 1/4 Schwenkung links — marsch!

Dieselbe Übung zweimal (dreimal u. s. w.) — marsch!

Oder:

Zweimal (dreimal u. s. w.) 1/4 Schwenkung rechts, vor jeder Schwenkung 4 Schritte auf der Stelle — marsch!

Ferner:

1/4 Schwenkung links und 1/4 Schwenkung rechts, vor jeder Schwenkung 4 Schritte auf der Stelle — marsch!

Diese Übung zweimal (dreimal u. s. w.) — marsch!

Schwenkungen der Vierer- und Sechserreihen links im Wechsel mit Schwenkungen rechts.

B.: z. B. 1/2 Schwenkung links und 1/2 Schwenkung rechts — marsch!

Oder:

1/1 Schwenkung links und 1/1 Schwenkung rechts, 4 Schritte auf der Stelle vorher und nachher — marsch!

Vorwärtsgehen in geschlossenen Flankenreihen in geraden und gebogenen Linien mit straffem Schritte.

B.: Siehe Klasse VII und V.

III. Gerätübungen.

1. Übungen mit dem Holzstabe.

Ausfall und Ausfallstellungswechsel zugleich mit Schwingen [und Strecken] beider Arme mit enger Fassung des Stabes.

B.: Siehe vorher unter „Stellungen".

Stabniederlegen und -fassen nach erfolgtem Rumpfbeugen vorwärts in der Ausfallstellung, Grätsch- und Grundstellung.

B.: Siehe Klasse IV.

Beugen und Strecken eines Kniees und Heben und Senken des anderen Beines mit wagrechter Haltung der Arme und enger Fassung des Stabes.

B.: Siehe vorher unter „Beinübungen."

Stabschwingen seithoch (seitwärts aufwärts) aus der Haltung des Stabes vor dem Körper mit weiter Fassung (Stabwiegen).

B.: Stabschwingen seithoch links (rechts) — schwingt!
Abwärts — schwingt!

Stabschwingen seithoch zugleich mit Ausfall und Ausfallstellungswechsel, Schrittstellung und Stellungswechsel, Beinspreizen.

B.: z. B. Mit Stabschwingen seithoch links Ausfall rechts seitwärts — fallt — aus!
Mit Stabschwingen seithoch rechts Stellung wechselt — um! u. s. w.
Mit Abwärtsschwingen [des Stabes] Fuß zur Grundstellung — stellt!

Stabschwingen seitab (seitwärts abwärts) aus der Haltung des Stabes über dem Kopfe mit weiter Fassung (Stabneigen).

B.: Stabschwingen seitab links (rechts) — schwingt!
[Stab] über den Kopf schwingen — schwingt!

Stabschwingen seitab zugleich mit Ausfall und Ausfallstellungswechsel, Schrittstellung und Stellungswechsel, Beinspreizen.

B.: z. B. Mit Stabschwingen seitab links Ausfall rechts schrägvorwärts — fallt — aus!
Mit Stabschwingen seitab rechts Stellung wechselt — um! u. s. w.
Mit Schwingen über den Kopf Fuß zur Grundstellung — stellt!

Kreuzen der Arme aus der Haltung des Stabes vor dem Körper mit enger Fassung.

B.: a. Halbe Kreuzung links (rechts) — kreuzt!
[Stab] abwärts schwingen — schwingt!
b. Ganze Kreuzung links (rechts) — kreuzt!
[Stab] abwärts schwingen — schwingt!

Kreuzen der Arme zugleich mit Ausfall und Ausfallstellungswechsel, Schrittstellung und Stellungswechsel, Beinspreizen, Fuß- und Kniewippen.

B.: z. B. Mit ganzer Kreuzung [der Arme] rechts (links) und Abwärtsschwingen [des Stabes] einmal Kniewippen — wippt!
Dieselbe Übung zweimal (dreimal u. s. w.) — wippt!

Überheben des Stabes (mittelst Armkreisens) rückwärts, bezw. vorwärts (Stabwende) aus der Haltung des Stabes vor, bezw. hinter dem Körper mit weiter Fassung.

B.: Überheben [des Stabes] rückwärts (vorwärts) — schwingt!

Überheben des Stabes zugleich mit Fußwippen, Ausfall und Ausfallstellungswechsel.

B.: z. B. Mit Überheben [des Stabes] rückwärts (vorwärts) einmal Fußwippen — wippt!

Mit Überheben [des Stabes] rückwärts und vorwärts zweimal Fußwippen — wippt! u. s. w.

Übersteigen des Stabes aus der Haltung vor und hinter dem Körper mit enger Fassung.

B.: Übersteigen [des Stabes]! Links (rechts) über — steigt!

2. Freisprunggerät.

Schlußsprung } als Hochsprung über die Sprungleine
Anlaufsprung } (-schnur), als Weitsprung.

3. Sturmsprunggerät.

Anlaufsprung (Sturmsprung) vorwärts (3 und 2 Schritte auf dem Brett) als Hochsprung über die Sprungleine.

4. Tiefsprunggerät.

Schluß- und Schrittsprung aus dem Stande.

5. Sprungbock.

Grätschsprung über den lang gestellten Bock.

6. Sprungkasten.

Schlußsprung auf 2 Kastensätze.

Freisprung mit Anlauf auf und über 2 und 3 breitgestellte Kastensätze.

7. Barren.

Armbeugen und -strecken }
Beinheben und -senken } im Querstütz.
Stützeln vorwärts und rückwärts }

Schwingen im Querstreckstütz.

Schwingen in den Grätschsitz vor den Händen aus dem Stande, aus dem Liegestütz vorlings und aus dem Grätschsitz vor den Händen.

Schwingen in den Grätschsitz hinter den Händen aus dem Stande und aus dem Grätschsitz hinter den Händen.

Schwingen aus dem Grätschsitz vor den Händen in den Grätschsitz hinter den Händen und umgekehrt.

Griffwechseln im Seitstütz.

8. Senkrechte Stangen und Taue.

Aufziehen aus dem Streck- in den Beugehang an 2 St., 2 T.

Beinheben und -senken im Streckhang an 2 St., 2 T.

Sturzhang mit gestrecktem Körper.

Sprung mit Überschlag rückwärts an 2 St., 2 T. zum Hang rücklings und Zurückdrehen zum Stande.

Klettern an 1 St., 1 T.

Hangeln an 2 St., 2 T.

9. Schräge Leiter.

Aufziehen aus dem Streck- in den Beugehang an den Holmen oder Sprossen.

Wechsel von Hang an beiden Armen und einem Arm mit Ristgriff.

Hangeln an den Holmen mit Speichgriff.

Hangeln mit Griffwechseln (Speich- und Ristgriff).

Hangeln mit Zwiegriff (Speich- und Ristgriff).

10. Wagrechte Leiter.

Aufziehen aus dem Streckhang in den Beugehang an den Holmen oder Sprossen.

Wechsel von Hang an beiden Armen und einem Arm (Speichgriff).

Beinheben und -senken im Streckhang.

Schwingen im Streckhang an den Sprossen.

Hangeln an den Holmen oder Sprossen im Seit- und Querhang.

Hangeln im Querhang mit Griffwechseln (Speich- und Ristgriff).

Hangeln im Querhang mit Zwiegriff (Speich- und Ristgriff).

11. Reck.

Seitliegehang an einem Knie (zwischen den Händen) aus dem Seitstand.

Aufschwung aus dem Seitliegehang an einem Knie (zwischen den Händen) zum Seitsitz auf einem Schenkel aus dem Hang und Sitz (Knie(well)aufschwung).

Sturzhang mit gestreckten Beinen.

IV. Spiele.

Haschen (Kriegen).
Wettlaufen.
Schwarzer Mann.
Dritten abschlagen
Schlaglaufen.
Tauziehen.
Fischzug.
Hüpfen über ein im Kreise geschwungenes Seil.
Fuchs ins Loch.
Urbär (Bärenschlagen).
Fußball.
Stehball.

Zweite Klasse.

I. Freiübungen.

1. Stellungen.

Fechterausfallstellung und Stellungswechsel.

B.: z. B. Nach Zählen mit 1/8 Drehung links Ausfall rechts vorwärts — 1! — 2!

Nach Zählen Stellung wechselt um — 1! — 2! — 3! — 4!

(Dieselbe Übung — 1! — 2! — 3! — 4!)

Nach Zählen Fuß zur Grundstellung stellen — 1! — 2!

Ferner:

Mit 1/8 Drehung links Ausfall rechts vorwärts — fallt — aus!

Stellung wechselt — um!

Fuß zur Grundstellung — stellt!

Fechterausfall und -stellungswechsel zugleich mit Armstrecken.

Um den sehr langen Befehl zu vermeiden, läßt man (mit Hüftstütz der Hände) den Ausfall links (rechts) ausführen und in die Grundstellung zurückgehen und befiehlt dann:

B.: Dieselbe Übung mit Armstrecken [links schrägvorwärts und rechts schrägrückwärts] fallt — aus!

Mit Armstrecken [abwärts und schrägvorwärts und schrägrückwärts] Stellung wechselt — um!

Dieselbe Übung! Wechselt — um!

Mit Armstrecken abwärts Fuß zur Grundstellung — stellt!

2. Laufen.

Dauerlauf.

II. Ordnungsübungen.

(Im Anschluß an militärische Formen mit Beziehung auf das neue Exercierreglement.)

Richtung in Stirn- (Front-) reihen.

a. Nach rechts:

B.: Richt' Euch!

b. Nach links:

B.: Augen — links! — Richt' Euch! — Augen gerade — aus!

Bildung der mehrgliedrigen Aufstellung aus der Aufstellung in einem Gliede und umgekehrt.

B.: 2 (3) Glieder — formiert!

1 Glied — formiert!

Rückwärtsrichten (Rückwärtsgehen in Stirnreihen auf kurze Strecken).

B.: Rückwärts richt' Euch — marsch! — Halt!

„Halt!" beim Niederstellen des rechten Fußes.

Stirn- (Front-) marsch und Flanken- (Reihen-) marsch in geschlossenen Reihen (Gliedern) und geschlossener mehrgliedriger Abteilung.

B.: [Abteilung] vorwärts — marsch!

Für die Veränderung der Richtung des Flankenmarsches folgende Befehle:

Umzug links (rechts) — marsch!

Oder:

Spitze links (rechts) schwenkt — marsch!

[Gerade — aus!]

Drehungen aus dem Stehen.

B.: Halb links (halb rechts) — um!

Links (rechts) — um!

Ganze Abteilung — kehrt! (Front!)

Frontmachen (1/4 Drehung) nach erfolgtem Haltmachen aus dem Flankenmarsch.

B.: Abteilung — halt! — Front!

Front- und Kehrtmachen (1/2 Drehung) zugleich mit Haltmachen aus dem Frontmarsch.

B.: Ganze Abteilung — Front! (Kehrt!)

„Front!" („Kehrt!") ist zu befehlen beim Niederstellen des rechten Fußes.

Veränderung der Marschrichtung durch Drehungen der Einzelnen.

B.: a. Halb links (halb rechts) — marsch!

„Marsch!" beim Niederstellen des linken (rechten) Fußes.

Gerade — aus!

„Aus!" beim Niederstellen des rechten (linken) Fußes.

b. Links (rechts) — um!

„Um!" beim Niederstellen des linken (rechten) Fußes.

c. Kehrt — marsch!

„Marsch!" beim Niederstellen des rechten Fußes.

Aufmarschieren und Inreihensetzen in ein- und mehrgliedrigen Sektionen und Zügen (Abteilungen).

B.: In Sektionen (Züge) links (rechts) marschiert auf — marsch! marsch!

[Nach dem Rechtsaufmarschieren ist zu befehlen: Augen gerade — aus!]

In Reihen gesetzt rechts (links) — um!

„Um!" beim Niederstellen des rechten (linken) Fußes.

III. Gerätübungen.

1. Übungen mit dem Eisenstabe.

Stabauf- und Stababnehmen.

B.: a. Nach Zählen in 3 (2) Zeiten Stab auf(ab)nehmen — 1! — 2! — 3! (bezw. 1! — 2!)

b. Stab aufnehmen — auf!

Stab abnehmen — ab!

Stabvornehmen und Stabschultern (Fassung an den Enden).

B.: a. Nach Zählen mit Untergriff (Aufgriff) Stab vornehmen — 1! — 2!
Nach Zählen Stab an die rechte Schulter schwingen — 1! — 2!
b. Mit Untergriff (Aufgriff) Stab vornehmen — vor!
Stab an die rechte Schulter — schwingt!

Stabniederlegen und -fassen aus der Grundstellung (mit Ausfall vorwärts).

B.: a. Nach Zählen Stab niederlegen — 1! — 2!
Nach Zählen Stab fassen — 1! — 2!
b. Stab niederlegen — legt!
Stab fassen — faßt!

Schwingen und Strecken beider Arme mit enger und weiter Fassung des Stabes.

B.: Siehe Klasse IV unter „Übungen mit dem Holzstabe".

Schwingen der gestreckten Arme zugleich mit Fuß- und Kniewippen, Beinspreizen, Stellungen, Stellungswechsel, Schluß- und Grätschsprung.

B.: Siehe Klasse IV und III unter „Übungen mit dem Holzstabe".

Strecken beider Arme zugleich mit Grätschstellung, Schluß- und Grätschsprung.

B.: Siehe Klasse IV unter „Übungen mit dem Holzstabe".

Rumpfübungen mit einer passenden Haltung der Arme.

B.: Siehe Klasse IV und III unter „Übungen mit dem Holzstabe".

Stabniederlegen nach erfolgtem Rumpfbeugen vorwärts in der Grund-, Grätsch- und Ausfallstellung.

B.: Siehe Klasse IV und III.

Die Beinübungen der Klasse III mit wagrechter Haltung der Arme oder mit Haltung des Stabes über dem Kopfe.

B.: Siehe Klasse III unter „Beinübungen".

2. Freisprunggerät.

Schlußsprung } als Hochsprung über die Sprungleine
Anlaufsprung } (-schnur), als Weitsprung.

3. Sturmsprunggerät.

Sturmsprung als Hochsprung über die Sprungleine mit 3 und 2 Schritten auf dem Brett.

4. Tiefsprunggerät.

Schlußsprung } aus dem Stande.
Schrittsprung }
Tiefsprung aus dem Sitze.

5. Sprungbock.

Grätschsprung über den lang gestellten Bock.
[Sprung zum Knieen beider Beine und Absprung rückwärts oder vorwärts (Kniesprung).
Sprung (Hocke) zum Stand der Füße zwischen den Händen, Schlußsprung ab.]

6. Sprungkasten.

Seitensprünge:
Freisprung auf und über 2 und 3 Kastensätze ohne und mit Anlauf.
Sprung zum Knieen beider Beine und Absprung rückwärts oder vorwärts (Kniesprung).
Sprung (Hocke) zum Stand der Füße zwischen den Händen, Schlußsprung ab.

7. Barren.

Armbeugen und -strecken }
Beinheben und -senken } im Querstütz.
Stützeln vorwärts und rückwärts }
Schwingen im Querstreckstütz.
Schwingen in den Grätschsitz vor und hinter den Händen aus dem Stande und aus dem Grätschsitz (Sitzwechsel).
Grätschsitzwechsel mit Fortbewegung rückwärts und vorwärts.
Schwingen zum Außenquersitz vor und hinter der Hand aus dem Stande und aus dem Außenquersitz (Sitzwechsel).

Außenquersitzwechsel mit Fortbewegung rückwärts und vorwärts.
Kehre und Wende aus dem Schwingen im Streckstütz.
Kehre aus dem Liegestütz vorlings, aus dem Grätschsitz und Außensitz hinter den Händen.
Wende aus dem Grätschsitz und Außensitz vor den Händen.

8. **Senkrechte Stangen und Taue.**
Aufziehen aus dem Streck- in den Beugehang an 2 St., 2 T.
Klettern an 1 St., 1 T.
Wanderklettern.
Beinheben und -senken im Streckhang an 2 St., 2 T.
Sprung mit Überschlag rückwärts zum Hang rücklings und Zurückdrehen zum Stand an 2 St., 2 T.
Hangeln an 2 St, 2 T.

9. **Schräge Leiter.**
Aufziehen aus dem Streckhang in den Beugehang an den Holmen oder Sprossen.
Hangeln an den Holmen mit Speichgriff.
Hangeln mit Griffwechseln (Speich- und Ristgriff).
Hangeln mit Zwiegriff (Speich- und Ristgriff).
Hangzucken abwärts an den Holmen (Speichgriff).

10. **Wagrechte Leiter.**
Aufziehen aus dem Streckhang in den Beugehang an den Holmen oder Sprossen.
Wechsel von Hang an beiden Armen und einem Arm (Spanngriff).
Beinheben und -senken im Streckhang.
Schwingen seitwärts, vorwärts, rückwärts an den Sprossen oder Holmen (Speich- und Ristgriff).
Hangeln im Querhang mit Griffwechseln (Speich- und Ristgriff).
Hangzucken im Seit- und Querhang an den Holmen.

11. **Reck.**
Durchhocken der Beine (Durchschub) zum Stande, zum Hang rücklings und Zurückhocken zum Stande oder Absprung.

Felgaufschwung aus dem Stande zum Stütz, Felgabschwung vorwärts (Kammgriff) oder Absprung rückwärts.

Knie(well)aufschwung (Kniee zwischen und neben den Händen).

Knie(well)umschwung rückwärts aus dem Seitsitz auf einem Schenkel zwischen den Händen.

IV. Spiele.

Haschen (Kriegen).
Wettlaufen.
Schwarzer Mann.
Dritten abschlagen.
Tauziehen.
Hüpfen über ein im Kreise geschwungenes Seil.
Fuchs ins Loch.
Urbär (Bärenschlagen).
Fußball.
Stehball.
Kopf und Schrift (Tag und Nacht).
Hinkkampf (Hahnenkampf).
Barlauf.

Erste Klasse.

I. Freiübungen.

1. Stellungen.

Auslage (seitwärts, schrägvorwärts, vorwärts) und Auslagestellungswechsel.

B.: z. B. Auslage links seitwärts — stellt!
(Nach Zählen Stellung wechselt um — 1! — 2!)
Stellung wechselt — um!
Fuß zur Grundstellung — stellt!

Ausfall aus der Auslage und umgekehrt.

B.: z. B. Auslage links vorwärts — stellt!
Ausfall [links vorwärts] — fallt — aus!
Auslage [links vorwärts] — stellt! u. s. w.

2. Laufen.

Dauerlauf.

II. Ordnungsübungen.

(Siehe Klasse II.)

Schwenken der geschlossenen zwei- und dreigliedrigen Sektionen und Züge (Abteilungen).

B.: Mit Sektionen (mit Zügen) links (rechts) schwenkt — marsch!
Gerade — aus! (oder: — Halt!)

[Veränderung der Marschrichtung der Säule:
B.: Erste (letzte) Sektion links (rechts) schwenkt — marsch! — Gerade — aus!]

Abbrechen in Sektionen.

B.: In Sektionen links (rechts) brecht — ab!

Aufmarschieren der Sektionen in Züge.

B.: (In Züge) links (rechts) marschiert auf — marsch! marsch!

Marschbewegungen der Abteilung mit Drehungen, Aufmarschieren, Inreihensetzen, Schwenken, Abbrechen in Sektionen u. s. w. in beliebiger Folge.

III. Gerätübungen.

1. Übungen mit dem Eisenstabe.

Schwingen der gestreckten Arme, Beugen und Strecken der Arme zugleich mit Auslage und Ausfall (weite Fassung).

B.: z. B. Mit Armbeugen Auslage links seitwärts — stellt!
Mit Strecken des linken Armes seitwärts Ausfall [links seitwärts] — fallt — aus!
Mit Armbeugen Auslage [links seitwärts] — stellt!
Mit Armstrecken abwärts Fuß zur Grundstellung — stellt!

Tiefes Beugen und Strecken eines Kniees aus der Schlußstellung zugleich mit Heben und Senken des anderen Beines und mit wagrechter Haltung der Arme.

B.: z. B. Mit Armschwingen zur wagrechten Haltung vorwärts Füße schließen — schließt!
Mit Vorwärtsheben des rechten Beines linkes Knie tief beugen — beugt!
Mit Senken des Beines das Knie — streckt! u. s. w.
Mit Armschwingen abwärts Füße zur Grundstellung — stellt!

Stabschwingen seithoch und seitab (Stabwiegen und Stabneigen), Überheben des Stabes (Stabwende), Armkreuzen auch zugleich mit Auslage, Ausfall, Schrittstellung, Beinspreizen, Fußwippen.

B: Siehe Klasse III (II und I).

Übersteigen des Stabes mit weiter Fassung.
B.: Siehe Klasse III.

Stabwinden (Armdrehen) mit weiter Fassung.
B.: Stabwinden! Links (rechts) — dreht!
Zurück — dreht!
Links und rechts — dreht!
Zurück — dreht!

[Griffwechsel mit (Aufwerfen und) Fangen des Stabes.
B.: Stab mit Untergriff (Aufgriff) fassen — faßt!]

2. **Freisprunggerät.**

Schlußsprung } als Hochsprung, als Weitsprung.
Anlaufsprung }

3. **Sturmsprunggerät.**

Sturmsprung als Hochsprung mit 2 oder 1 Schritt auf dem Brett.

4. **Tiefsprunggerät.**

Schlußsprung } aus dem Stande.
Schrittsprung }
Tiefsprung aus dem Sitz.

5. **Sprungbock.**

Grätschsprung über den lang gestellten Bock.
Sprung zum Knieen beider Beine, Absprung vorwärts (Kniesprung).
Sprung (Hocke) zum Stand der Füße zwischen den Händen, Schlußsprung vorwärts.
Hocke.
Flanke.

6. **Sprungkasten.**

Seitensprünge:
Freisprung auf und über 2, 3, 4 Kastensätze.
Sprung zum Aufknieen und Kniesprung.
Hocke zum Stand auf dem Kasten, Schlußsprung vorwärts.
Hocke.
Flanke zum Liegestütz seitlings.

Flanke.
Wende zum Liegestütz vorlings.
Wende.
Kehre zum Sitz mit gestreckten Beinen oder zum Liegestütz rücklings.
Kehre.
Hintersprünge (Längensprünge):
Hocke zum Stand auf dem Kasten und Abgrätschen oder Schlußsprung
Längensprung zum Liegestütz vorlings.
Grätsche über den Kasten als Längensprung.

7. Barren.
Armbeugen und -strecken im Querstütz.
Stützeln rückwärts beim Rückschwung, vorwärts beim Vorschwung.
Stützhüpfen vorwärts und rückwärts.
Stützhüpfen vorwärts beim Vorschwung, rückwärts beim Rückschwung.
Drehstützeln.
Außenquersitzwechsel vor der Hand, hinter der Hand ohne Zwischenschwung.
Kehre aus dem Außenquersitz vor der Hand ohne Zwischenschwung.
Wende aus dem Außenquersitz hinter der Hand ohne Zwischenschwung.
Sprung mit Drehung zum Quersitz auf 1 Schenkel aus dem Außenseitstande.
Drehung zum Seitsitz auf beiden Schenkeln aus dem Quersitz.
Schwingen im Unterarmstütz.
Aufkippen zum Streckstütz aus dem Unterarmstütz.

8. Senkrechte Stangen und Taue.
Klettern, Wanderklettern.
Hangeln an 2 St., 2 T. und 1 St., 1 T.

9. Schräge Leiter.
Aufziehen aus dem Streckhang in den Beugehang.
Hangeln mit Seitschwingen.

Hangzucken an den Holmen.

Aufschwung auf die obere Seite der Leiter.

10. **Wagrechte Leiter.**

Aufziehen aus dem Streckhang in den Beugehang.

Hangeln mit Seitschwingen.

Hangzucken an den Holmen.

Drehhangeln an den Holmen (Rist- und Kammgriff) und an den Sprossen (Speich- und Ellengriff) ohne und mit Seitschwingen.

Schwingen vorwärts und rückwärts.

Aufschwung auf die obere Seite der Leiter.

11. **Reck.**

Felgaufschwung zum Stütz.

Felgumschwung rückwärts aus dem Stütz (Felge).

Knie(well)aufschwung.

Knie(well)umschwung rückwärts und vorwärts.

Seitsitz auf beiden Schenkeln aus dem Seitsitz auf einem Schenkel durch Überschwingen des Beines. Absprung vorwärts oder Abschwung rückwärts durch den Seitliegehang an beiden Knieen.

Quersitz auf einem Schenkel aus dem Seitstande und Seitstütze mit Drehung.

Drehung zum Seitsitz auf beiden Schenkeln aus dem Quersitz auf einem Schenkel.

Verbindungen (Beispiele):

1. Felgaufschwung zum Stütz, Überschwingen der Beine zum Seitsitz auf beiden Schenkeln zwischen den Händen, Abschwung rückwärts.
2. Knie(well)aufschwung zum Sitz, Knie(well)umschwung, Überschwingen des Beines zum Seitstütz, Felgabschwung vorwärts.
3. Knie(well)aufschwung zum Sitz, Schwingen aus dem Sitz in denselben, Seitsitz auf beiden Schenkeln durch Überschwingen des Beines, Absprung vorwärts.
4. Felgaufschwung zum Stütz, Drehung zum Seitsitz auf beiden Schenkeln, Seitliegehang an beiden Knieen zwischen den Händen, Durchhocken zum Stande u. s. w.

Flanke (Wende, Kehre) aus dem Stande und Stütze. [Unterschwung über die Leine aus dem Stande.]

IV. Spiele.

Haschen (Kriegen).
Wettlaufen.
Schwarzer Mann.
Dritten abschlagen.
Tauziehen.
Hüpfen über ein im Kreise geschwungenes Seil.
Fuchs ins Loch.
Urbär (Bärenschlagen).
Fußball.
Stehball.
Kopf und Schrift (Tag und Nacht).
Hinkkampf (Hahnenkampf).
Barlauf.

Selekta.

Wiederholung der für Klasse II und I angeführten Ubungen.

Druck von H. O. Persiehl.

Rödelius, Hugo

Lehrpläne für den Turnunterricht an 7stufigen Volksschulen für Knaben und für Mädchen zwei Übungsverzeichnisse mit Angaben über Befehle und Befehlsweise
Bd.: 1

1889